



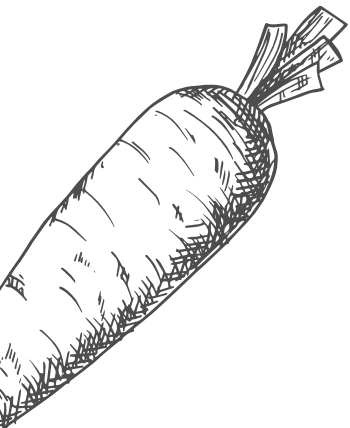

# Wortel Kikkererwten burger



## INGREDIËNTEN

- 
- ✓ 250 gr kikkererwten geweekt & gekookt, of uit een pot
  - ✓ 2 wortels
  - ✓ 1 ui
  - ✓ 1 teen knoflook
  - ✓ Peper & zout (en evt. 2tl komijn)
  - ✓ 1 groot ei
  - ✓ 3 el kikkererwtenmeel / boekweitmeel / gewone meel
  - ✓ Kokosolie of olijfolie om te bakken.
- 

## ZO MAAK JE HET

- 
- 1.** Spoel de geweekte en gekookte kikkererwten af en dep ze droog (of als je uit pot gebruikt; spoel ze af en dep ze droog).
  - 2.** Rasp de wortels, pers de knoflook en snij de uien fijn. Doe de kikkererwten, wortel, ui en knoflook in de keukenmachine en mix de ingrediënten totdat de kikkererwten grof gepureerd zijn.
  - 3.** Doe de kikkererwtenpuree in een mengkom en voeg de kruiden toe. Breek het ei boven de kom en kneed door de puree heen. Voeg nu wat meel toe. 2 tot 3 el zou voldoende moeten zijn, het moet een dikke stevige massa worden. Is de puree nog te nat, voeg dan nog wat extra meel toe. Vorm met je handen 4 burgers van de kikkererwtenpuree.
  - 4.** Doe in een koekenpan een goede laag olie en leg de burgers voorzichtig in de pan. Bak ze aan beide kanten lichtbruin. Je kunt ze eventueel nog even doorwarmen in de oven op 180 graden.
  - 5.** Lekker op een broodje met spinazie/tomaat/sla/mayo
- 

EET SMAKELIJK!

HART OP  
GROEN ↑